This PDF you are browsing now is a digitized copy of rare books and manuscripts from the Jnanayogi Dr. Shrikant Jichkar Knowledge Resource Center Library located in Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University Ramtek, Maharashtra.

KKSU University (1997- Present) in Ramtek, Maharashtra is an institution dedicated to the advanced learning of Sanskrit.
The University Collection is offered freely to the Community of Scholars with the intent to promote Sanskrit Learning.

Website
https://kksu.co.in/

Digitization was executed by NMM

https://www.namami.gov.in/

Sincerely,

Prof. Shrinivasa Varkhedi
Hon'ble Vice-Chancellor

Dr. Deepak Kapade
Librarian

Digital Uploaded by eGangotri Digital Preservation Trust, New Delhi
https://egangotri.wordpress.com/

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

237

श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीसरस्वत्यै नमः ॥ ॐ गुरुं परमानंदं वा-यवा
चामगोचरं ॥ प्रणवाकारधामाख्यं श्र॰ यं शून्यात्परं तु मः ॥१॥
अथाधुना सिद्धराजेन गोरक्षेण प्रकाशितं ॥ योगसाधनमभ्यस्तं
देहसंसिद्धिसूचकं ॥२॥ गुरुवक्त्रप्रसादेन स्वानुभूतं मया हित
तु ॥ वक्ष्यते साधुसंसिध्यै विमुक्तानां विदासनो ॥३॥ सुखाद्भका
ध्वं तरंति सिद्धायां योनिमण्डले ॥ योमन्त्रा सिक्षितः पारं आ
दैनीयान्मि निक्षिप्त निक्षिप्तः ॥४॥ चक्रमीगौ वपुरुषो याति खे
र्गं चद्दुर्गतिं ॥ ऊर्ध्वप्राकारकास्तु उपाधे स्वरूपकारकः ॥५॥ त
स्मात्प्रयत्नवान्या दैवकर्चे योषिवमुक्तये ॥ गुरुं बहुगुणं भक्त्या

K K S U LIBRARY
RAMTEK
441 106
M-1555
Dist. Nagpur

Acc. NO. ~~1483~~.M-1555
Title - विवेक मार्तण्ड
Author - गोरक्षनाथ
Date - ?
Subject - वेदान्त, योग (?)
Folio - 18
Xerox - 36

Checked 2012

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

कायवाङ्मनसां नैवतु ॥९॥ दृष्टिर्मनो मरुद्यस्य रूपालेबन्तरो

नं ॥ विनायत्वं स्थिरी वक्षुराश्रये त्तं गुरुं स्मर ॥७॥ चितं न्तसुप्तंनो

ज्ञायत्वस्य प्यमनेन्स्वान्यथा ॥ नास्त्वयेतिनवोदितियस्या सोमुक्तए

वहि ॥९॥ स्वेवेर्मोनिर्गमेवा मेरक्षितो बोधमव्यतः ॥ न यस्य वायुर्वे

रुति सम्भेतूनो नात्र संशयः ॥ ४ ॥ आर्द्ध तु द्वयं तु चित्रस्य वासना वारमी

रणाः ॥ तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥१०॥ तस्मा

दादौ शरीरस्य विजयं कुरु सत्तम ॥ यस्त्वेवं पुरुषो मुक्तो नैवेन्मन्तु

जरादिभिः ॥११॥ मरुज्जयं यस्य तस्योक्तं साधनत्रयमुत्तमं ॥ मि

ताहारश्च आसनं च शक्तिचालस्तृतीयकं ॥१२॥ योग्याधिविकार ॥१२॥

इतेषोल्लक्षणं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

आसनं सेव्यं ततः सर्वदा ॥ ॥ अथ प्राणायामः ॥ पद्मासनस्थि
तो योगी नमस्कृत्य शिवं गुरुं ॥ नासाग्रदृष्टिरेकांते प्राणायामं स
मभ्यसेत् ॥ १० ॥ आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकं ॥ तन्म
ध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवंदिता ॥ ११ ॥ तस्मकांते स्वरा
नासे विद्युल्लेखेव विस्फुरत् ॥ चतुरस्रं पुरं वह्नेर्धो मेढ्रात्प्रति
ष्ठितं ॥ १२ ॥ स्वशब्देन च प्राणोऽधिष्ठानं तदाश्रयः ॥ स्वाधि
ष्ठानं ततश्चक्रं मेढ्रमेवाभिधीयते ॥ १३ ॥ तंतुना मणिवत्प्रो
तं यत्र कंदः सुषुम्नया ॥ तन्नाभिमंडले पद्मं प्रोच्यते मणि
पूरकं ॥ १४ ॥ द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापनियंत्रिते ॥ ताव
ज्जीवो भ्रमत्येव यावत्तत्वं न विंदति ॥ १५ ॥ ऊर्ध्वं मेढ्रादधो

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नात्येकं स्योनिः स्वगांडवत्॥ तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्रा
णि द्विसप्ततिः॥१६॥ तासु नाडीसहस्रासु द्विसप्ततिरुदाहृ
ताः॥ प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्ता स्तत्र दश स्मृताः॥
॥१७॥ इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च तृतीयका॥ गांधारी
गजजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी॥१८॥ अलंबुषा कुहू
श्चैव शंखिनी दशमी तथा॥ एतन्नाडीमयं चक्रं ज्ञातव्यं॥२॥
योगिभिः सदा॥१९॥ सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्या
ग्निदेवताः॥ पिंगलेडासुषुम्नाख्यास्तास्रोमुख्या उदाहृताः
॥२०॥ इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणे स्थिता॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

सुषुम्णामध्यदेशे तु प्राणमार्गास्त्रयो मताः ॥२१॥ प्राणोपा
नः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः ॥ नागकूर्मश्च कृकरो देव
दत्तो धनंजयः ॥२२॥ हृदि प्राणो वसेन्नित्यमपानो गुदमं
डले ॥ समानो नाभिदेशे तु उदानः कंठमध्यगः ॥२३॥ व्यानो
व्याप्यशरीरे तु पनानां स्थानमुत्तमं ॥ नागोगारप्लातिपंचै
तान्कूर्मस्तून्मील्यते स्वयं ॥२४॥ क्षुतं करोति कृकरो देवदत्तो
विजृंभणे ॥ न तं धनंजयः प्रेतं क्षणमात्रं न मुंचति ॥२५॥
प्राणाद्याः पंच विख्याता नागाद्याः पंच वायवः ॥ एते ना
डीसहस्रेषु वर्तंते जीवरूपिणः ॥२६॥ आक्षिप्तो भुविमं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

दंडेनयथोत्छलतिकंदुकः॥प्राणायनसमाक्षिप्तस्तथाजीवो
नतिष्ठति॥२७॥प्राणापानवसोजीवो[illegible]धोर्द्धविधावति॥
वामदक्षिणमार्गेणचंचलत्वान्नदृश्यते॥२८॥रज्जुबद्धो
यथाश्येनोगतोप्याकृष्यतेपुनः॥गुणबद्धस्तथाजीवःप्रा
णापानेनविकर्षति॥२९॥अयनःकर्षतिप्राणंप्राणोपानं
चकर्षति॥ऊर्द्धाधःसंस्थितावेतौयोजानातिसयोगवा
न॥३०॥हकारेणबहिर्यातिसकारेणविशेत्पुनः॥हंसहंसे
त्यमुंमंत्रंजीवोजपतिसर्वदा॥३१॥षटशतानिदिवारा ॥३॥
त्रौसहस्राण्येकविंशतिः॥एतत्संख्यान्वितंमंत्रंजीवोज

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

प्रतिनिसद्दा: ३२॥ अजपानामगायत्री योगिनोमोक्षदायि
नी॥ यस्याः संकल्पमात्रेणसर्वपापैः प्रमुच्यते॥३३॥ अ
नयासदृशी विद्या अनयसदृशो जपः॥ अनयास
दृशंपुण्यंनभूतंनभविष्यति॥३४॥ कुंडलिन्याः स
मुसन्नागायत्री प्राणधारिणी॥ प्राणविद्यास्तथावि
द्यायस्तांवेत्तिसयोगवान्॥३५॥ कंदोर्ध्वंकुंडली
शक्तिरष्टधाकुंडलीकृता॥ ब्रह्मद्वारंमुखंनित्यं
मुखमाहृत्यतिष्ठति॥३६॥ येनमार्गेणगंतव्यंब
ह्मस्थानंनिरामयं॥ मुखेनैवाच्छाद्यतद्वारंप्रसुप्ता
परमेश्वरी॥३७॥ प्रबुद्धावह्नियोगेनमनसामरुता

7

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

हेसो॥ सुचिवगुणामाच्छाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषम्नया॥२८॥प्र
स्फुरद्भुजकाराप्रमतेतुनिभासुभा॥प्रबुद्धाबुद्धियोगेनव्र
जत्यूर्ध्वंसुषुम्नया॥उद्घाटयेत्कपाटंतुयथाकुंचिकया
हठात्॥कुंडलिन्यातथायोगी मोक्षद्वारंप्रबोधयेत्॥
५०॥कृत्वासंपुटितौकरौहढतरंबध्वातुसिध्दासने
गाढंवक्षसिसंनिधायचिबुकंध्यानंचतच्चेतसि
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलंप्रोच्चारयन्पूरयन्
मुंचन्प्राणमुपैतिबोधमतुलंशक्तिप्रभावात्ततः॥५ ॥५१॥
५२॥अंगानांमर्दनंकृत्वाश्रमसंजातवारिणा॥कटु
म्ललवणत्यागीक्षीरभोजनमाचरेत्॥५३॥ब्रह्मचारी

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

॥श्री॥

पि१

गृहस्थो मिताहारी योगी योगपरायणः॥ अभ्यासूर्ध्वं भवेत्सिद्धि नात्र कार्या विचारणा॥ कंदोर्ध्वं कुंडली शक्ति रष्टधा कुंडलीकृता॥ बंधनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा॥४४॥
महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयाणं जलंधरं॥ मूलबंधं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाग्भवेत्॥४५॥ अथ मूलबंधः॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः॥ युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात्॥४६॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधो निगद्यते॥४७॥ अथोड्याणं॥ उड्डाणं कुरुते यस्मादविश्रांतो महाखगः॥ उड्डीयाणं तदेव स्यान्मृत्युमातंगकेसरी॥४८॥ उदरात्पश्चिमे भागे अधो नाभेर्निगद्यते॥ उड्डीयाणाख्य बंधोयं यत्र बंधो निगद्यते॥४९॥ अथ जालंधरः॥ बध्नाति हि शिरोजालमधोगामी नभोजलं॥ ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशने॥५०॥ जालंधरो कृते बंधे कंठ

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

संकोचलक्षणो॥ पीयूषं लपतस्य मौनं च वायुः प्रा
कुप्यति॥ अथ न भो हुड़ा॥ कपालकुहरे जिह्वाप्र
विष्टा विपरीतगा॥ भ्रुवोरंतगता दृष्टिर्मुद्रा भव
ति खेचरी॥ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा त्व
षा॥ न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं॥ ५३॥
पीड्यते न च रोगेण न च कर्मणा न च लिप्यते॥ वध्य
ते न स केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं॥ ५४॥ चि
त्तं चरति खे यस्मा जिह्वा चरति खगता॥ तेनैव
खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता॥ ५५॥ गुदमे
ल ... शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः॥ भावयं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

त्ति शरीरशालि आपाद तल मस्तकं॥ खेचरी मुद्रया ये
न विवरं लं बिकोर्ध्वता:॥ न तस्य क्षरते बिंदु: कामि
न्यालिंगितस्य च॥ ५७॥ यावबिंदु: स्थितो देहे ता
वन्मृत्युभयं कुत:॥ यावबद्धा नभोमुद्रा तावबिं
दुर्न गच्छति॥ ५८॥ चलितोपि यदा बिंदु: संप्रा
प्तश्च हुताशनं॥ व्रजत्यूर्ध्वं हत: शक्त्या निबद्धो
योनिमुद्रया॥ ५९॥ स एव द्विविधो बिंदु: पा
डुरो लोहितस्मृत:॥ पांडुरं शुक्रमित्याहुर्लोहि
तं रज उच्यते॥ ६०॥ विद्रुमद्रवसंकाशं रविस्था
ने स्थितं रज:॥ शशिस्थाने भवेद्बिंदुस्तयोरै

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

॥९॥

कथंचद्दुर्लभं॥९१॥ बिंदुः शिवो रजः शक्ति विंदु बिं
दुरजो रविः॥उभयोः संगमादेव प्राप्यते पर
मंपदं॥९२॥वायुना शक्ति चालेन प्रेरितं च य
दारजः॥याति बिंदुं सदैकत्वं भवेद्दिव्यं वपु
स्तदा॥ शुक्लं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण सं
युतं॥ द्वयोः समरसत्वं च यो जानाति स योग
वान्॥९४॥ अथ महामुद्रा॥ शोधनं नाडिजा
तस्य चलनं चंद्र सूर्ययोः रसानां शोषणं चैव
मुद्रा भिधीयते॥९५॥ वक्षोन्यस्तं हनुः प्रपी
डय सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा॥ हस्ताभ्याम

॥९॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नुराथयेत्प्रसरितंपादं तथा दक्षिणं ॥ आपूर्यश्वसनेनकुक्षियुगलंबध्वा
ग्रं नैरेचयेत्सर्वव्याधिविनाशिनीतिमहतीमुद्रान्नृणांप्रोचते ॥६८॥
चंद्रांगेन सम्भ्यस्यसूर्यांगेनैं समभ्यसेत् ॥ यावत्तुल्याभवेत्संरवा
त्ततोमुद्रांविसर्जयेत् ॥६८॥ नहिपथ्यमपथ्यं वारसाः सर्वेपिनीर
साः ॥ अपिमुक्तंविषंघोरंपीयूषमिवजीर्यते ॥६९॥ क्षयकुष्ठगु
दावर्तगुल्माजीर्णज्वरव्यथाः ॥ रोगादोषाःक्षयंयांतिमहामु
द्रांचयोभ्यसेत् ॥७०॥ कथितेयमहामुद्रामहासिद्धिकरा
नृणां ॥ गोपनीयाप्रयत्नेन नदेयायस्यकस्यचित् ॥७१॥ पा
समारुह्यसमकायशिरोधरः ॥ नासाग्रदृष्टिरेकांतेजपेदोंका

रमव्ययं ॥७२॥ भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः ॥ यस्य
मात्रास्थितिष्ठंति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥७३॥ इच्छाक्रियाथा त
थाज्ञानं ब्राह्मी रौद्री चवैष्णवी ॥ त्रिधा मात्रा स्थिता यत्र तत्परं
ज्योतिरोमिति ॥७४॥ अकारश्चाप्युकारश्च मकारो बिंदुसंज्ञ
कः ॥ त्रिधा मात्रा स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरों ॥७५॥ वचसा तज्ज
पेद्बीजं वपुषा तत्समाचरेत् ॥ मनसा तत्स्मरेन्नित्यं तत्परं तत्स
रं ॥७६॥ शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि जपेदोंकारमव्ययं ॥ न स
लिप्यते पापेन पद्मपत्रमिवांभसा ॥७७॥ चले वित्ते चलं स
॥७॥ र्वं निश्चले निश्चलं तथा ॥ योगी स्थाणुमाप्नोति ततो वायुं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नियंत्रयेत ॥७८॥ यावद्वायुस्थितो देहे तावज्जीवितंनि
रामयं॥ यावच्चक्षुर्भ्रुवोर्मध्ये तावन्मृत्युभयं कुतः॥७९॥
अस्त्कालभयाद्ब्रह्मा प्राणायामपरायणः॥ योनि
नोमुनयोश्चैव ततो वायुंनियंत्रयेत्॥८०॥ षड्विंशां
गुलोहंसः प्रयाणं कुरुते बहिः॥ वामदक्षिणमा
र्गेण ततः प्राणोभिधीयते॥८१॥ शुद्धमेति यदा स
र्वं नाडिजालं मलाकुलं॥ तदैव जायते योगीक्ष
मः प्राणनियंत्रणे॥८२॥ बद्धपद्मासनो योगीप्राणं

1

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

चंद्रेणपूजयेत् ॥ धारयित्वायथाशक्त्यापुनःसूर्ये
णरेचयेत् ॥ ८३ ॥ अमृतोदधिसंकाशंगोक्षीरध
वलोपमं ॥ ध्यायंश्चंद्रमयंबिंबेप्राणायामेसुखीभ
वेत् ॥ ८४ ॥ प्राणंसूर्येणचाकृष्यपूरयेदुदरंशनैः ॥
कुंभइत्वाविधानेनपुनःसूर्येणरेचयेच ॥ ८५ ॥
प्रज्वलज्वलनज्वालापुंजमादित्यमंडलं ॥ ध्यात्वा ॥ ८ ॥
नाभिस्थितोयोगीप्राणायामेसुखीभवेत् ॥ ८६ ॥
॥ ८ ॥ प्राणंचेदिडयापिबेन्नियमितंभूयोन्यथारेचयेत्पी

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

त्वापिंगलयासमीरमेलेणोबध्वास्यजेद्वामया॥स्र
र्याचंद्रमसोरनेनविधिनाबिंबद्वयंध्यायतांशुद्धा
नाडिगणाभवंतियमिनांमासत्रयादूर्ध्वतः॥८७॥
यथेष्टधारणंवायोरनीलस्यप्रदीपनं॥नादाभि
व्यक्तिरारोग्यंजायतेनाडिशोधनात्॥प्राणोदेह
स्थितोवायुरपानस्यनिबंधनात्॥एकःश्वास
मयीमात्रातद्वातोयंनिगद्यते॥८९॥रेचतःपूरक
श्चैवकुंभकःप्रणवात्मकः॥प्राणायामोभवेत्रेधा

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

॥१९॥

मात्राश्च द्वादश स्मृताः ॥२०॥ प्राणौ मात्राद्वादश संयु
क्तौ दिवाकरनिशाकरौ ॥ दोषजाळं च निबध्नंतौ ज्ञा
तव्यौ योगिभिः सदा ॥२१॥ अधमा द्वादश प्रोक्ता म
ध्यमा द्वाशस्मृताः ॥ उत्तमास्त्रिगुणा प्रोक्ताः प्राणा
मेयास्य निर्णयः ॥ अधमे स्वेद उद्घातो द्वावुद्घा
त्तमध्यमे उद्घातत्रितयं प्राहुः प्राणायामे तथोत्त
मे ॥ अधमो च धनो धूर्म कंपो भवति मध्यमे ॥ उ
त्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायु निबंधयेत् ॥ बद्ध

॥१९॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

पद्मासनो योगी नमस्कृत्य शिवं गुरुं ॥ नासाग्रदृष्टि
रेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ९५ ॥ ऊर्ध्वमाकृष्य
चापानं वातं प्राणेन योजयेत् ॥ मूर्धानमानयेद्यावं
सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ९६ ॥ द्वाराणां नवकं निरुध्य
पवनं पीत्वा दृढं धारितं नीताकाममपानवह्नि
सहितं शक्त्या समुच्चलितं ॥ आत्मध्यानयुतस्त्व
नेन विधिना अभ्यासकं ऊर्ध्वंमुखं यावदेवमरुद्भ
लेन सहितं स्मर्यते ॥ ९७ ॥ प्राणायामो भवेत्सेव

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

पातकेंधनपावकः॥ अवोदधिमहासेतुः प्रोच्यते यो
गिभिः सदा॥ ७५॥ इति प्राणायामः॥ आसनेन जरां
हंति प्राणायामेन पातकं॥ विकारं मानसं योगी हा
रेण सर्वदा॥ ७६॥ धारणाभिर्मनो धैर्यं ध्याता दैन्य
र्यमद्भुतं॥ समाधेर्मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशु
भं॥ ७७॥ प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः स उच्यते ॥
११९०१॥ प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा॥ ७८॥ धारणा ११९०१॥
द्वादश प्रोक्तं ध्यानं ध्यानविशारदैः॥ ध्यानद्वादशके
नैव समाधिरभिधीयते॥ ८०॥ यत्समाधौ परं ज्योति

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

र्नं तं विस्मृतोसुखं ॥ तस्मिंदृष्टे क्रियाकर्मया नायातं नि
व ज्ञते ॥७॥ संबध्वासनमीलितां भ्रुगुल्लं कर्णाक्षि
नासापुटद्वाराण्यं गुल्लिनिर्नियम्यपवनं वक्त्रेण चा
पूरितं ॥ध्दत्वा वक्षसि वन्हि धामसहितं मूर्ध्नि स्थितं
धारयेद्देवं यातितत्त्वेन तत्वसहितं योगी विनष्टा
श्रयः ॥७॥ गगनं पवने प्राप्ते ध्वनिरुत्पद्यते रविः ॥ घं
टादीनां प्रवाद्यानां सिद्धिस्तस्य न दूरतः ॥८॥ प्राणा
यामेन युक्तेन सर्वरोगपरिक्षयः ॥ अयुक्ताभ्यासयुक्तेन
सर्वरोगसमुद्भवः ॥९॥ हिक्का स्वारस्तथा काशिरः कर्णा

KKSU LIBRARY
RAMTEK
441 106
M-1555
Dist. Nagpur

21

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

क्षिवेदना ॥ नवेति विविधार्थौदोः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥ ७॥ य
था सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ॥ अयुक्तो हंति यो
चोत्कारं तथा वायुश्च मेववांनात् ॥ ८॥ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं यु
क्तं युक्तं न सेवयेत् ॥ युक्तं युक्तं च गृह्णीयाद्देवसिद्धिर्न दूरतः ॥ ९॥
अथ प्रत्याहारः ॥ चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमं ॥
तत्प्रत्याहरणं तेभ्यः प्रत्याहारः स उच्यते ॥ १०॥ यथा तृती
य काल रश्मौ रविः प्रत्याहरेत्प्रभां ॥ तृतीयांगे स्थितो योगी
॥ ११ ॥ विकारं मानसं तथा ॥ ११॥ यं यं शृणोति कर्णाभ्यां प्रिय

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

माअथवाश्रियं॥ तंतमात्मनि विज्ञायप्रत्याहारं ति योगवि नू॥१२॥
अगौल्यमथवागौल्यंस्वयंवदति जिह्वया॥ तं तमात्मनि वि
ज्ञायं०॥१३॥ अगंधमथवागंधीयं यं जिघ्रति नासया॥ तंत
मात्मनि वि०॥१४॥ अरम्यमथवारम्यं यं यं पश्यति चक्षुषा॥
तं तमात्मनि॥१५॥ अगंमध्येययोगानि कर्मैः संकोचमा
चरेनू॥ योगीप्रत्याहरस्येवंमिंद्रियाणि तथात्मनी॥१६॥
चेंद्रामृतमयींधारांप्रत्याहरति भास्करः॥ तत्प्रत्याहरयं
तेषांप्रत्याहारः स उच्यते॥१७॥ एकास्त्री न्युज्येद्वान्यामा

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

गता सोममंडल द्रुतं नीयते पुनस्ताभ्यां सप्तवेदजगामरः ॥१८॥
नाभिदेशे नवद्येषु भास्करो दहनात्मकः ॥ अमृतात्मा स्थि
तो नित्यं तालुमध्ये च चंद्रमाः ॥१९॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रोग्र
सत्यूर्ध्वमुखो रविः ॥ ज्ञातव्यं करणं तेन येन पीयुषमाप्यते ॥२०॥
॥१२॥ ऊर्ध्वनाभिरधस्तालु ऊर्ध्वं भानुरधः शशी ॥ करणं वि
परीतं तु गुरुवाक्येन लभ्यते ॥२१॥ त्रिधा बद्धो वृषो य
त्र रोरवीति महास्वनः ॥ अनाहतं तु यच्चक्रं योगिनो हृदयं
विदुः ॥२२॥ अनाहतमतिक्रम्य चाक्रम्य मणिपूरकं तु ॥ प्रा

॥१३॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

प्राप्राणोमहापद्मं योगिनाममृतायते ॥२३॥ मूर्ध्नो

षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो

रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चालयेत् । उत्कल्लो

लजालकुलं यदमलं धारामृतं यः पिबेन्निर्दोषं स

मृणालकोमलवपुर्योगी परं जीवति ॥२४॥ काकचं

चुवदास्येन शीतलं सलिलं पिबेत् । अब्दादूर्ध्वेन

वेतस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥२५॥ विष्णुदेवपरमे चक्रे ध्या

त्वा सोमकलामृतं । तन्मार्गेण क्षतं याति वं चपिला

सुखं रवेः ॥२६॥ विशत्यब्देन सूतो दंसोनेमोक्ष्यं शुद्धि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

रुच्यते ॥ अधः कंठे विशुद्धा स्यात्सरस्वती वक्रं चक्रविदो

विदुः ॥ २७ ॥ अमृतोकेदरं स्मृत्वा नासांतं सुषिरं क्रमा

त् ॥ स्वपन् मस्तकस्थ वह्निना स्मृत्वा वर्चयित्वा सुखं स्थितः ॥ २८ ॥

बसे सोमकला जल्ने पद्ममल्लेक वं स्थजादूर्ध्वतो ना

सांतं सुषिरेण प्राप्ति गगन द्वारे ततः ॥ सर्वतः ॥ ऊर्ध्वं स्रो

तु विसन्निपत्य सततं देनो गमाह्लावयन्नेव यो विधि

नाजितेंद्रियचर्यो नैवास्ति तस्य द्रूपः ॥ २९ ॥ ऊर्ध्वं जि

ह्वः स्थितो नु त्वा सोमपानं करोति यः ॥ मासादूर्ध्वत

संदेहो मत्स्यं कैवल्यपतियोगवित् ॥ ३० ॥ सपाद्म्यरसोना

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

ग्रुण राजइदंतनिलं मद्रुत्॥ ध्यात्वामृतमयीं देवी षण्मा
सेनकविर्न वेत्॥३१॥ बंध मूर्धे बिल्वं येन नवधाच्च च
लिनद्विान मुचल्य मृतेप क्वा जिपयापे व धाकं कैरका
॥३२॥ चुंबतीय दि लं बिकाग्र मनि त्रां जिद्धारसस्य
दिनीस ह्रा राक टुकाप्ट्रु रघसह ग्राम धाठ्यतुल्या
ततः॥ व्याघीनोद्धरणं जरा तकरणं ग्रास्त्रा गत्नोद्धारणं
नसस्या दमरत्व मष्ट गुण वश्सि द्धांगना कर्षणं॥३३॥
अमृता चूर्णि देहस्य योगिनो द्वि त्रि वत्सरात्॥ ऊर्ध्वं प्रव
त्तीते रतोप्पलिमा दिगुणोदयो॥३४॥ पनिस्यं सोमकल्ला
पूर्णं शरीरस्य योगिनः॥ तसकेनापि देहस्य विवंतस्य

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नसर्पति॥२५॥इंधनानियथावह्निःसैलवतीवदीपकः॥तथा
सोमकलापूर्णदेहंदेहीनमुंचति॥२६॥इतिप्रत्याहारः४॥अ
थधारणा॥आसनेनसमायुक्तःप्राणायामेनसंयुतः॥प्रत्या
हारेणसंयुक्तोधारणांचसमभ्यसेत्॥२७॥हृदयेपंचभूता
नांधारणांचपृथक्पृथक्॥मनसोनिश्चलत्वेनधार
णासाभिधीयते॥२८॥यापृथ्वीहरितालहेमरुचिरा
तद्वल्लकारान्वितासेयुक्ताकमलासनेनहिसनेनहि
चतुष्कोणाहृदिरक्षापिनीप्राणांतत्रविनीयपंचघटि
काचित्तान्वितंधारयेद्वेषास्तंभकरीसदाक्षितिजयं ॥१४॥
॥१४॥ कुर्यादुवोधारणा॥२९॥अर्धेंदुप्रतिमंचकुंदधवलं
कंठेनचत्वंस्थितंयत्पीयूषवकारबीजसहितंयु

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

तेः सदा विष्णुना॥ प्राणं तत्र विनीय पंचघटिकान्वितं धा

रयेदेषा दुःसहकालकूटजरणी स्याद्वारुणी धारणा॥४

यत्तालस्थितमिंद्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणोज्वलं तेजो रे

फयुतं प्रवालरुचिरं रुद्रेण तत्संगतं॥ प्राणं तत्र० धारये

देषा वह्निजयां सदा विद्धती वैश्वानरी धारणा॥४१॥

यद्भिन्नांजनपुंजसन्निभमिदं वृत्तं भ्रुवोरंतरे

तत्त्वं तत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता॥ प्राणं

तत्र० धारयेदेषा खेगमनं करोति यमिनो स्याद्वायवी

धारणा॥४२॥ आकाशं शुचिरत्नवारिसदृशं यद्ब्रह्म

रंध्रस्थितं तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं निसंदेहको

रान्विते॥ आपोतत्त्व०॥धारयेदेषामोक्षकपाटपाटनपटुः ॥

क्षानप्रो धारणा॥४३॥संत्रिनीप्रुविनी चैव दहनी भ्रा

मणीतथा॥शोषणी च प्रवेश्येव प्रता नांपंचधारणा॥४४॥

अथ ध्याने॥स्मरत्येध्येसर्वचिंतायां धातुरेकोपि

पद्यते॥यच्चित्ते निर्मल्ल चिंता तद्ध्यानेप्रचक्षते॥

४५॥द्विविधं भवति ध्यानं सकलं निष्कळं तथा॥

सकळं वर्णभेदेन निष्कलं निर्गुणं भवेत्॥४६॥

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च॥ ध्या

नयोगस्य चैकस्य कळां नार्हंति षोडशी॥४७॥ॐ

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

त. श्चेतो बहिश्चुरवस्थाप्य सुखासनं ॥ समत्वं च शरी
रस्य ध्यानमुद्रेति सिद्धये ॥ ४९ ॥ आधारे प्रथमे च
के तप्त कांचनसंन्निभं ॥ नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्या
त्वामुचति किल्बिषं ॥ ५० ॥ स्वाधिष्ठाने द्वितीये तु
सन्माणिक्यसुखोपमं ॥ नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा
योगी सुखी भवेत् ॥ ५१ ॥ तरुणादित्यसंकाशं च क्रेय
न्मणिपूरके ॥ नासा० ध्यात्वाक्षोभनये ज्जगत् ॥ ५२ ॥
दृदाकाशस्थितं नित्यं प्रचंडरवितेसजं ॥ नासा०
ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ५३ ॥ विघ्नस्पपंतु दूस्पछ्रो भ्र

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

ण्याम विक्षेदितं ॥ नासा०ध्यात्वा मुंचति किल्बिषं ॥५४॥
सततं घंटिका मध्ये विष्णुर्दीपिका प्रभं ॥ नासा०ध्या
त्वा दुःखं प्रमुंचति ॥५५॥ स्रवत्पीयूषसंपूर्णं लंबिकासं
द्रमंडळे ॥ नासा०ध्यात्वा चंद्रमयो भवेत् ॥५६॥ ध्या
यन्नील निभं नित्यं परम ध्ये परमेश्वरं ॥ आत्मा
नैव जित प्राणो योगी योगम वाप्नुयात् ॥५७॥ नि
र्गुणं च शिवं शांतं गगने विश्वतो मुखं ॥५८॥ मध्ये
॥७६॥ दृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥५८॥ निर्म ॥७६॥
व्लं गगनाकारं मरीचिजळ संन्निभं ॥ आत्मानं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

सर्वगं ध्यात्वा योगी योगम वाप्नुयात ॥ हृदे मेढ्रं च नाभिं च हृ
दयं च ब्रूमूर्ध्वगं ॥ घटिकालं त्रिकास्थानं भ्रूमध्यं च नभो
बिलं ॥ कथितानि नवैतानि ध्यानस्थानि नो योगिनः ॥ उ
पाधितत्वयुक्तानि कुर्वंत्यष्ट गुणोदयं ॥ ६१ ॥ आत्मवशो न
योगेन हृश्यते स्फुटिको महान् ॥ मुक्तोऽयः शक्तिभेदेन स्वय
मस्मात्प्रकाशते ॥ ६२ ॥ उपाधिरन्यथा ज्ञाते तत्वसंस्थि
तिरन्यथा ॥ समस्तोपाधिविध्वंसि सदाभ्यासेन योगि
नः ॥ ६३ ॥ चिरजं परमाकाशं यदात्मा महानिति ॥ स्तोला
स्तुतिरहोरात्रं तत्वं तत्वं विदो विदुः ॥ ६४ ॥ शब्दाद्वि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

यथा मात्रा यावत्कर्णादिषु स्थिता ॥ तावदेव स्मृतं ज्ञानं तत्समा
धिस्ततः परं ॥ ६५ ॥ इति ध्यानं ॥ अथ समाधिः ॥ धारणा पंचनाड्य
श्च ध्यानं षष्टिं तु नाडिकाः ॥ दिनद्वादशकेनैव समाधिः प्राणसंय
मात् ॥ ६६ ॥ यत्समत्वं द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥ समस्त
नष्टसंकल्पः समाधिरभिधीयते ॥ ६७ ॥ अंबुसैंधवयोरैक्यं
यथा भवति योगतः ॥ तथात्ममनसोरैक्यं समाधिः सोभिधीयते ॥
॥ ६८ ॥ यथा संक्षीयते प्राणो मानसं च विलीयते ॥ यथा स
मरसैकत्वं समाधिः ॥ ६९ ॥ इंद्रियाणि मनो बुद्धिरूपराध्यस
या सह ॥ अदृश्यं तेजोगतं जीवेन मनो नेंद्रियाणि च ॥ ७० ॥ न
गंधं न रसं रूपं न स्पर्शं न च वा न स्वनं ॥ आत्मानं परो वेत्ति यो

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

गियुक्तः समाधिना ॥ ७२ ॥ नहि ज्ञाता निशीतोष्णे न दुःखं न सु
खं तथा ॥ न मान नावमाने च ये भियुक्तः समाधिना ॥ ७२ ॥ खा
द्यते न सकेनापि बाध्यते न च कर्मणा ॥ साध्यते न सकेनापि
या ॥ ७३ ॥ अभेद्यः सर्वशास्त्राणामवध्यः सर्वदेहिनां ॥
अग्राह्यो मंत्रयंत्राणां योगी ॥ ७४ ॥ युक्ताहारविहारश्च युक्त
चेष्टश्च कर्मसु ॥ युक्तः स्वभावबोधश्च योगी तत्वं न खिंदति ॥ ७५
निरातंकं निरालंबं निःप्रपंचं निरामयी ॥ निराकारं विरायाम
तत्वं विदो विदुः ॥ ७६ ॥ निर्मलं निश्चलं शांतं विशुद्धं निष्क्रि
यं महत् ॥ व्योमविज्ञानमानंदं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ॥ ७७ ॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

श्रीरांबंदे हेतुदृष्टांतनिर्मुक्तं मनोबुद्धिवर्जितं ।। व्योमविज्ञान ।।७०।। दग्ध
सारंघनंसर्पिरग्नैवाक्षिरिनार्पितं ।। अद्वयं त्वंव्रजेन्नित्यंयथा
गीलीनःपपरेपदं ।।७१।। भवभयवह्निमुक्तिसोपनमार्गः
प्रकटितपरमार्थोग्रंथगुह्यातिगुह्यं ।। सकृदपिपठतेनयः
णोतिप्रबंधसभवतिभुविभाग्यभाजनंमुक्तिरानेः ।।७२।। १८
१८ मोहांधकारेपतितंमनुष्यामार्गेनपश्यंनचप्रवेति ।।न
दर्थतोथेनकृतंचग्रंथंविवेकमार्तंडितंप्रदर्शत ।।७३।।
इति श्रीगोरक्षनाथविरचितो विवेकमार्तंडः स
माप्तः ।। ।।श्रीकृ[illegible]ष्णार्पणमस्तु ।।

KKSU LIBRARY RAMTEK 441 106 M-1555 Dist Nagpur

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

[OrderDescription]
,CREATED=05.10.20 16:01
,TRANSFERRED=2020/10/05 at 16:06:54
,PAGES=36
,TYPE=STD
,NAME=S0003876
,Book Name=M-1555-VIVEK MATAND
,ORDER_TEXT=
,[PAGELIST]
,FILE1=00000001.TIF
,FILE2=00000002.TIF
,FILE3=00000003.TIF
,FILE4=00000004.TIF
,FILE5=00000005.TIF
,FILE6=00000006.TIF
,FILE7=00000007.TIF
,FILE8=00000008.TIF
,FILE9=00000009.TIF
,FILE10=00000010.TIF
,FILE11=00000011.TIF
,FILE12=00000012.TIF
,FILE13=00000013.TIF
,FILE14=00000014.TIF
,FILE15=00000015.TIF
,FILE16=00000016.TIF
,FILE17=00000017.TIF
,FILE18=00000018.TIF
,FILE19=00000019.TIF

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

FILE20=00000020.TIF
,FILE21=00000021.TIF
,FILE22=00000022.TIF
,FILE23=00000023.TIF
,FILE24=00000024.TIF
,FILE25=00000025.TIF
,FILE26=00000026.TIF
,FILE27=00000027.TIF
,FILE28=00000028.TIF
,FILE29=00000029.TIF
,FILE30=00000030.TIF
,FILE31=00000031.TIF
,FILE32=00000032.TIF
,FILE33=00000033.TIF
,FILE34=00000034.TIF
,FILE35=00000035.TIF
,FILE36=00000036.TIF
,

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection